SUMMER CAFE MENU ሠመር ካፌ የምግብ ዝርዝር 2026

ቁርስ

ምግብ	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)
ፓንኬክ ከ/ማጣፈጫ ጋር እርጎ/ዮገርት 4 oz አፕል ጭማቂ	210 120 80 60	35 31 15 14
ማጣፈጫ ቅመም የገባበት ሥጋ እና ቺዝ ቁርስ ታኮ የተከተፈ ኮክ በኩባያ	334 82	32 19
4 oz ዮገርት (1 oz/አውንስ=28.349 ግራም) ግራኖላ ብርቱካን ጭማቂ	80 220 34	15 47 9
ቀረፋ ያለው ሆል ግሬን ሙልሙል ቺዝ ኩብስ የተከተፈ ኮክ በኩባያ	242 90 82	38 1 19
ተርኪ ሶሴጅ እንቁላል & ቺዝ ፖኬት ሳንዱች አፕል ጭማቂ	200 60	25 8

አማራጭ ምግቦች:- ብሉበሪ ቸክስ፣ 4.5oz አፕልሶስ ኩባያ፣ 1/2c ጭማቂ እና ወተት

ምሳ

ቀን	ምግብ	ካሎሪ	ካርቦሃይድሬትስ (CARB)
ሰኞ 06/29	ቺዝ ክራንቸርስ ማሪናራ በኩባያ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር አፕልሶስ በኩባያ	426 40 30 142 60	42 7 7 1 15
ማክሰኞ 06/30	የተጠበሰ የዶሮ ድረምስቲክ ከ ሆል ዲነር ሙልሙል ጋር ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትኩስ ፍሬ ፍሬ	280 78 50 20-127	6 15 7 7-33
ረቡዕ 07/01	ሚኒ ችክን ኮርን ዶግስ ራዝ-ኤ-ዳዝል ቬጂ ስላሽ ትኩስ ፍራ ፍሬ	263 60 20-127	22 15 7-33
ሐሙስ 07/02	ቺዝ ሆል ፒዛ ሳይድ ሳላድ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር ትኩስ ፍሬ ፍሬ	320 21 142 20-127	36 4 1 7-33
ዓርብ 07/03	**የበዓል ቀን** **ት/ቤቶች እና ቢሮዎች ዝግ ናቸው**		
07/06	ቺክን ፓቲ በ ሆል ሙልሙል እንደሳንቡሳ አይነት ስጋ ወይም ፍራፍሬ ያለው ምግብ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር አፕልሶስ በኩባያ	342 30 142 60	36 7 1 15
07/07	ቺዚ ፑል አፓርትስ ማሪናራ በኩባያ ትኩስ ፍሬ ፍሬ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	303 40 20-127 50	36 7 7-33 7
07/08	ሚኒ ችክን ኮርን ዶግስ ሰለሪ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም /የተደባለቀ አትክልት (ራንች) ትኩስ ፍሬ ፍሬ	263 11 142 20-127	22 2 1 7-33
07/09	ቺዝ ሆል ፒዛ ራዝ-ኤ-ዳዝል ቬጂ ስላሽ ትኩስ ፍሬ ፍሬ	320 60 20-127	36 15 7-33
07/10	ሥጋ & ቺዝ ታኮ ክሪስፕ Ups ሳልሳ በኩባያ (ዱባ) ኩከምበር ኮይንስ ትኩስ ፍሬ ፍሬ	362 25 6 20-127	24 5 1 7-33
07/13	ቺዝ ክራንቸርስ ማሪናራ በኩባያ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር አፕልሶስ በኩባያ	426 40 30 142 60	42 7 7 1 15
07/14	የተጠበሰ የዶሮ ድረምስቲክ ከ ሆል ዲነር ሙልሙል ጋር ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትኩስ ፍሬ ፍሬ	280 78 50 20-127	6 15 7 7-33
07/15	ሚኒ ችክን ኮርን ዶግስ ራዝ-ኤ-ዳዝል ቬጂ ስላሽ ትኩስ ፍሬ ፍሬ	263 60 20-127	22 15 7-33
07/16	ቺዝ ሆል ፒዛ ሳይድ ሳላድ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር ትኩስ ፍሬ ፍሬ	320 21 142 20-127	36 4 1 7-33
07/17	ሀምበርገር/ቺዝበርገር በ ሆል ሙልሙል ሠለሪ ስቲክ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/ራንች ጋር ትኩስ ፍሬ ፍሬ	291-326 11 142 20-127	28-29 2 1 7-33
07/20	ቺክን ፓቲ ሆል ሙልሙል ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር አፕልሶስ በኩባያ	342 30 142 60	36 7 1 15
07/21	ቺዚ ፑል አፓርትስ ማሪናራ በኩባያ ትኩስ ፍሬ ፍሬ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	303 40 20-127 50	36 7 7-33 7
07/22	ሚኒ ችክን ኮርን ዶግስ ሰለሪ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም /የተደባለቀ አትክልት (ራንች) ትኩስ ፍሬ ፍሬ	263 11 142 20-127	22 2 1 7-33
07/23	ቺዝ ሆል ፒዛ ራዝ-ኤ-ዳዝል ቬጂ ስላሽ ትኩስ ፍሬ ፍሬ	320 60 20-127	36 15 7-33
07/24	ሥጋ & ቺዝ ታኮ ክሪስፕ Ups ሳልሳ በኩባያ (ዱባ) ኩከምበር ኮይንስ ትኩስ ፍሬ ፍሬ	362 25 6 20-127	24 5 1 7-33
07/27	ቺዝ ክራንቸርስ ማሪናራ በኩባያ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር አፕልሶስ በኩባያ	426 40 30 142 60	42 7 7 1 15
07/28	የተጠበሰ የዶሮ ድረምስቲክ ከ ሆል ዲነር ሙልሙል ጋር ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትኩስ ፍሬ ፍሬ	280 78 50 20-127	6 15 7 7-33
07/29	ሚኒ ችክን ኮርን ዶግስ ራዝ-ኤ-ዳዝል ቬጂ ስላሽ ትኩስ ፍሬ ፍሬ	263 60 20-127	22 15 7-33
07/30	ቺዝ ሆል ፒዛ ሳይድ ሳላድ ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር ትኩስ ፍሬ ፍሬ	320 21 142 20-127	36 4 1 7-33
07/31	ሀምበርገር/ቺዝበርገር በ ሆል ሙልሙል ሠለሪ ስቲክ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/ራንች ጋር ትኩስ ፍሬ ፍሬ	291-326 11 142 20-127	28-29 2 1 7-33
08/03	ቺክን ፓቲ ሆል ሙልሙል ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ማጣፈጫ ጋር አፕልሶስ በኩባያ	342 30 142 60	36 7 1 15
08/04	ቺዚ ፑል አፓርትስ ማሪናራ በኩባያ ትኩስ ፍሬ ፍሬ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	303 40 20-127 50	36 7 7-33 7
08/05	ሚኒ ችክን ኮርን ዶግስ ሰለሪ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም /የተደባለቀ አትክልት (ራንች) ትኩስ ፍሬ ፍሬ	263 11 142 20-127	22 2 1 7-33
08/06	ቺዝ ሆል ፒዛ ራዝ-ኤ-ዳዝል ቬጂ ስላሽ ትኩስ ፍሬ ፍሬ	320 60 20-127	36 15 7-33
08/07	ሥጋ & ቺዝ ታኮ ክሪስፕ Ups ሳልሳ በኩባያ (ዱባ) ኩከምበር ኮይንስ ትኩስ ፍሬ ፍሬ	362 25 6 20-127	24 5 1 7-33

ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች አማራጭ ምግቦች (1/2c ፍራፍሬ፣ 1/2c ኩባያ ፍራፍሬ ወይም ጭማቂ፣ ወተት)

ችክን ናጌትስ V w/ በመጭለፊያ (323 cal/42 g/ግራም ካርቦሃይድሬት) ኦቾሎኒ ቅቤ & ጄሊ ሆል ሳንዱች V (591 ካሎሪ/64 ግራም ካርቦሃይድሬት)

ሥጋ የሌለው ከጉለትን ነጻ/ስንዴ: (2)-ሁመስ በኩባያ V (220 ካሎሪ/36 ግራም ካርቦሃይድሬትስ)ወይም (2)-ቺዝ ኩብስ (180 ካሎሪ/2 ግራም ካርቦሃይድሬትስ) ከ/ ሆል የሚጨለፍ ቶስቲቶ (110 ካሎሪ/19 ግራም ካርቦ ሃይድሬትስ)፣ ሣልሳ በኩባያ (25 ካሎሪ/5 ግራም ካርቦ ሃይድሬትስ)

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካል/Cal = ካሎሪስ/Calories ካርብ/Carb = ካርቦሃይድሬትስ/Carbohydrates V = ቬጀተሪያን/Vegan ሆግ/WG = ሆል ግሬን/Whole Grain የአሳማ ሥጋ የለበትም/No Pork Products

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል።
ፍራፍሬ:- ካሎሪስ 20-127 ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት:- ካሎሪስ 90-120 ካርቦ ሃይድሬትስ 13-20 ላክቶስ-ነጻ ወተት: ካሎሪስ 90 ካርቦሃይድሬትስ 13

የካሎሪ መጠን/ዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም)
ሆግ ሀምበርገር ሙልሙል: 140 / 27 ዲነር ሮል/ሙልሙል: 78/15 በጭልፋ: 110 / 19
ብሉቤሪ ቸክስ ሲሪያል: 240 / 46 ሀኒ ቺሪኦስ ስሪያል: 210 / 44